

Perehdytysopas doulalle

Kehittämistyö Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:lle

Mari Lehtola

Opinnäytetyö

Joulukuu 2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan tutkinto-ohjelma

Sosionomi (AMK)

Tekijä(t) Lehtola, Mari	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Joulukuu 2016
	Sivumäärä 82	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Perehdytysopas doulalle Kehittämistyö Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:lle		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Taja Kiiskilä		
Toimeksiantaja(t) Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry		
Tiivistelmä Opinnäytetyönä toteutettiin perehdytysopas vapaaehtoisille doulille. Toimeksiantajana toimi Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry. Doulat ovat synnytystukihenkilöitä, jotka ovat synnyttäjän tai perheen tukena ennen synnytystä ja synnytyksen aikana. Doulan läsnäololla synnytyksissä on tutkittu olevan merkittäviä positiivisia vaikutuksia. Ensi- ja turvakotien liitto on vuonna 1945 perustettu valtakunnallinen lastensuojelujärjestö. Sillä on 30 jäsenyhdistystä, jotka tukevat ammattilaisten ja vapaaehtoisten voimin perheitä ja vanhemmuutta sekä pyrkivät ehkäisemään perheväkivaltaa. Doulatoimintaa liitossa on ollut vuodesta 1992. Keski-Suomen ensi- ja turvakodissa vapaaehtoisia doulia on koulutettu ja koordinoitu neljän vuoden ajan. Tällä hetkellä doulia on yhdistyksessä noin 20. Tavoitteena oli tuottaa yhdistykselle perehdytysopas doulatoimintaan. Tavoitteeseen pyrittiin tutustumalla monipuolisesti Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoimintaan. Tietoa oppaaseen hankittiin yhteensä viidestä eri lähteestä. Näitä olivat doulakoulutus, doulat, yhdistyksen työntekijät sekä heidän materiaalinsa, liiton muut doulatoiminnan koordinoijat ja kirjallisuus. Tuotettiin 37 sivuinen perehdytysopas doulille, jonka yhdistys otti käyttöön. Palautteen mukaan opas oli erittäin toivottu ja tarpeellinen.		
Avainsanat (asiasanat) doula, tukihenkilö, doulatoiminta, vapaaehtoisuus, vapaaehtoistyö, perehdytysopas, Keski-Suomen ensi- ja turvakoti		
Muut tiedot Liitteenä perehdytysopas, 37 sivua. (Salainen)		

Author(s) Lehtola, Mari	Type of publication Bachelor's thesis	Date December 2016
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 82	Permission for web publication: x
Title of publication Orientation guide for doulas Development work for the Central Finland Mother and Child Home Association		
Degree programme Degree programme in Social Work		
Supervisor(s) Kiiskilä, Taja		
Assigned by Central Finland Mother and Child Home Association		
<p>Abstract</p> <p>The purpose of the thesis was to produce an orientation guide for voluntary doulas. The thesis was assigned by the Central Finland Mother and Child Home Association.</p> <p>The doulas are labour support persons who support the mother or the family before and during birth. It has been studied that the presence of a doula has considerable positive effects.</p> <p>The Federation of Mother and Child Homes and Shelters is a nationwide child welfare organization established in 1945. It has 30 member associations in which both professionals and volunteers support families and parenthood and work to prevent domestic violence. The federation has provided doula-activities since 1992.</p> <p>In Central Finland the Mother and Child Home doulas have been trained and coordinated for four years. At the moment there are circa 20 doulas in the association.</p> <p>The goal was to produce an orientation guide for the doulas of the association. This goal was achieved by thoroughly familiarising with the doula-activities in the Central Finland Mother and Child Home Association. Information for the guide was collected from five resources. The resources were doula training, doulas, the employees of the association and their material, the doula coordinators of the federation and literature.</p> <p>The outcome of the thesis was a 37-page-long orientation guide for doulas and it was adopted by the association. According to the feedback, the guide was hoped-for and useful.</p>		
Keywords/tags (subjects) doula, support person, voluntariness, voluntary work, orientation guide, Central Finland Mother and Child Home Association		
Miscellaneous Appendix: An orientation guide, 37 pages		

Sisältö

1	Johdanto	2
2	Yhteiskunnallinen tuki	4
2.1	Perheiden ja vanhemmuuden tukeminen	4
2.2	Vapaaehtoistoiminta	6
2.3	Doulatoiminta	8
3	Ensi- ja turvakoti ry.....	12
3.1	Vapaaehtoisen perehdytys.....	13
3.2	Liiton doulatoiminta	14
4	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	16
5	Perehdytysoppaan toteutus.....	17
5.1	Lähtötilanteen kartoitus ja suunnittelu.....	17
5.2	Aineisto.....	18
5.2.1	Tiedonkeruu.....	19
5.2.2	Tiedon rajaaminen.....	20
5.3	Oppaan kokoaminen	21
6	Oppaan kuvaus.....	26
7	Pohdinta.....	28
7.1	Kehittämistyön arviointi ja luotettavuus.....	28
7.2	Lopputulos.....	29
	Lähteet	31
	Liitteet	35

Kuviot

Kuvio 1.	Miellekartta perehdytysoppaan sisältöalueista.....	22
Kuvio 2.	kehittämistyöprosessin vaiheet.	24

1 Johdanto

Odotusaikana on luonnollista käydä läpi erilaisten tunteiden vaihteluita. Ensimmäistä lastaan odottava äiti alkaa muodostaa identiteettiään vanhempana. Raskaudesta puhutaankin sisäänpäin kääntymisen tilaksi äidin keskittyessä itseensä. (Rouhe ym. 2013, 15.) Uuden elämän kasvattaminen ja synnyttäminen ovat naisen keholle fyysisesti äärimmäinen koettelemus. Raskausaikana fyysinen muutos tapahtuu hitaasti, kun taas synnytyksessä valtava mullistus tapahtuu verrattain lyhyessä ajassa. Joillekin prosessi voi tuntua helpolta, toisia se pelottaa. (Rautaparta 2010, 11-13.) Synnytyksen kokemus on valtavan voimakas ja muisto siitä jää naiseen loppuelämäksi. Synnytykskokemuksista voi jäädä tuskallisia muistoja tai ne voivat toimia voimaannuttavina. (Mts. 7.)

Doula-sana tulee kreikan kielestä ja on alun perin tarkoittanut palvelijatarta tai orjattarta. Nykyisin sana merkitsee tukihenkilöä, joka tulee mukaan synnytykseen, toisin sanoen synnytyskumppania. Suomessa doula voi olla vapaaehtoinen tai ammatillinen synnytystukihenkilö. (Wikgren 2014, 4-5.) Doulat nousivat länsimaissa merkittävään rooliin 1900-luvun alusta lähtien, kun synnytys medikalisoitui ja synnyttäjä tarvitsi lääketieteellisen huolenpidon lisäksi emotionaalista tukea. (Phillips & Kelly 2013, 117.)

Laadukkaan hoidon ohella hyvää synnytyskokemusta edesauttaa rohkaisu, kannustaminen, kunnioittava kohtelu ja turvallinen olo. Muun muassa näitä asioita doulan jatkuva tuki voi tarjota. (Wikgren 2014, 5.) Synnytystä jouduttavat synnytyshormonit, joiden tuotantoon vaikuttaa synnyttäjän rauhallinen, turvallinen ja luottavainen olo. (The Role of Hormones in Childbirth 2016).

Ensi- ja turvakotien liiton yhdistysten doulat ovat vapaaehtoisia tukihenkilöitä, jotka voivat olla äidin ja/tai perheen tukena raskausaikana ja synnytyksessä. Kaikki yhdistysten doulat käyvät koulutuksen ja saavat työnohjausta kuukausittain. (Doula- tukea sinulle, joka olet tulossa äidiksi tai isäksi.) Tavallisesti doula tutustuu synnyttäjään tai perheeseen jo odotusaikana. Synnytyksen aikana doula antaa niin emotionaalista, fyysistä kuin tiedollistakin tukea synnyttäjälle. (Wikgren 2014, 4-5.)

Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoiminta on maksutonta. Doulat on haastateltu, perehdytetty ja heitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Doula tapaa synnyttäjää sovittusti joitakin kertoja ennen synnytystä, synnytyksessä sekä sen jälkeen. (Vauva- ja lapsiperheet, 2016.)

Keski-Suomen ensi- ja turvakodilla ilmeni tarve perehdytysoppaalle, jota vapaaehtoiset doulat voisivat hyödyntää. Ensi- ja turvakodin doulatoimintaan kuuluu doulien haastattelu, perehdyttäminen ja koordinointi sekä doula-iltojen järjestäminen ja doulien ammatillisena tukena toimiminen. Toiminta on ollut yhdistyksessä käynnissä neljän vuoden ajan.

Karvonen (2014, 33-34) selvitti opinnäytetyössään Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n vapaaehtoisten doulien kokemuksia saamastaan perehdytyksestä ja tuesta. Tutkimuksessa nousi esille tarve kirjallisesta materiaalista uusille doulille. Alkuperehdytykseen toivottiin perehdytyskansiota ja kirjallista materiaalia. Perehdytyskansioon toivottiin erityisesti materiaalia koulutuksesta. (Karvonen 2014, 33–34.)

2 Yhteiskunnallinen tuki

2.1 Perheiden ja vanhemmuuden tukeminen

Yhteiskunnallisesti perhe ja siinä tapahtuvat muutokset ovat jatkuvasti keskustelun ja huolen aiheena. (Forsberg 2003, 7; Ritala-Koskinen 2001, 9). Perheinstituution pelättiin kokeneen inflaation jo 1970-luvulla, kun avioerot alkoivat yleistyä ja perheet moninaistua. Kokemus perheestä on kuitenkin tutkitusti ihmisille edelleen hyvin tärkeä. (Ritala-Koskinen 2001, 9-10.)

Määrittelyjen muuttuessa perheen avainasioina ja yhdessä pitävinä tekijöinä tuntuu pysyvän jakaminen resurssien, hoivan, vastuiden ja velvollisuuksien suhteen. Lapsen tasapainoista kasvua nähdään tukevan perheen pysyvyys ja tieto omasta taustasta. (Mt.) Suhteet perheessä perustuvat usein sukulaisuuteen tai laillisuuteen. Käsitettä perhe säätelevät kulttuurissa vallitsevat normit ja se pitää sisällään jokaiselle perheelle tyypillisiä käytäntöjä ja tapoja. (Rönkä & Kinnunen 2002, 5-7.)

1920- ja -30 – luvuilla vakiintunut malli ydinperheestä on purkautunut ja nykyään voidaan ajatella, että perheen jäsenet luovat ja määrittävät itse yksikköään. Käsite perhe on alun perin tarkoittanut kiinteää suvun yhteisöä tai suurperhettä, josta se on lähtenyt muuttumaan kohti modernia ydinperhettä. Avioliiton sekä parisuhteiden vakauden muuttuessa, lisääntymismenetelmien kehittyessä ja seksuaalisen suuntautumisen vapautuessa, perhe käsitteenä on muuttanut muotoaan ja kehittynyt individualisempaan suuntaan. (Nätkin 2003, 18-21.)

Perheiden moninaistuminen ja yksilöllistyminen ovat nykypäivää. Moninaisuuteen vaikuttavat esimerkiksi kohonnut avioitumisikä, erojen yleistyminen ja elämäntapojen yksilöllistyminen. (Rönkä & Kinnunen 2002, 5-7.) Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2015 kaikista perheistä yhden vanhemman perheitä oli 12 %. Samana vuonna lapsiperheistä äiti ja lapsia – perheitä oli 18 % ja isä ja lapsia – perheitä 3 %. (Suomen virallinen tilasto 2016.)

Vaikka tutkimusten mukaan lasten terveys ja hyvinvointi on kohentunut, menee osalla entistä huonommin. Perheiden korjaavat palvelut kuormittuvat, kun ennaltaehkäisevillä palveluilla voitaisiin vaikuttaa tehokkaammin. Erityisesti vanhemmuuden

vahvistamisella nähdään olevan vaikutusta lasta uhkaavien riskitekijöiden ehkäisemisessä. (Halme & Perälä 2014, 216.)

Äidin ja vastasyntyneen välisellä vuorovaikutuksella on huomattu olevan valtava vaikutus lapsen kehitykseen. Esimerkiksi vanhemmat, jotka eivät ole masentuneita ovat enemmän kasvokkain vuorovaikutuksessa hymyillen ja äännellen lastensa kanssa, minkä ajatellaan edistävän lapsen vuorovaikutustaitoja. Masentuneiden vanhempien taas on huomattu olevan vähemmän sitoutuneita ja ärtyneempiä, ja viettävän vähemmän aikaa leikkien lastensa kanssa. Masennuksen vaikutuksilla äidin ja vastasyntyneen vuorovaikutukseen on todistettu olevan pitkäaikainen ja negatiivinen vaikutus lapsen terveyteen ja sosiaaliseen, emotionaaliseen, kognitiiviseen ja fyysiseen kehitykseen. (Phillips & Kelly 2013, 118.)

Vanhemmuuteen liittyy monia sosiaalisia ja kulttuurisidonnaisia merkityksiä ja arvoja, johon törmää jo raskausaikana. Vanhemmuuden keskeisiin tehtäviin kuuluvat vastuun kantaminen lapsesta ja hänen hyvinvoinnistaan. Edelleen tutkimustiedon mukaan eritoten äidin odotetaan kantavan tämä vastuu. Niin rooli-odotuksellisesti kuin fyysisestikin odotusaika on hyvin erilainen naiselle kuin miehelle. (Sevon & Huttunen 2002, 72-73.)

Monimuotoistumista tapahtuu sekä perhemuodoissa että siinä, mikä on perheen tilanne raskausaikana. Ensimmäistä lastaan odottavat voivat olla vasta aikuisikää aloittavia tai jo pidempään työelämässä olleita naisia. Synnytysien noustessa raskaaksi tulossa ja raskaana olossa on uudenlaisia haasteita. Tieto ja tarinat raskaudesta ja synnytyksestä tuovat merkityksiä ja paineita, joiden käsittelyyn synnyttäjä tai perhe tarvitsee tukea. (Sevon & Huttunen 2002, 73-74.)

Sevon ja Huttunen (2002, 93-95) pohtivat julkaisussaan keskittyäkö nykyään liikaa äitiyden biologiaan ja sen kautta äidin vastuuseen vanhempana unohtaen isän kokemukset ja vastuun. Äitiydessä ja vauvan odotuksessa näkökulma on usein kehittyvässä lapsessa, ja odottava äiti tunteineen, elämäkokemuksineen ja muine ulottuvuuksineen jää vähemmälle huomiolle. Sukulaisuus- ja perhesuhteiden etäännyttyä olisi yhteiskunnallisesti tärkeää miettiä, miten odottava äiti ja perhe jaksavat sekä saavatko vanhemmat tarpeeksi tukea vanhemmuuteensa. (Mt.) Jokaisen perheenjäsenen mahdollisuus saada tukea on siis tärkeää.

Puolisoiden vastuun jakaminen niin odotusaikana kuin synnytyksen jälkeen on tärkeä perheiden hyvinvointia tukeva aspekti. (Sevon & Huttunen 2002, 95). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen internetsivujen (Synnytyksen jälkeinen masennus 2016) mukaan vanhemmuuden aiheuttama kuormittuneisuus on yksi synnytyksen jälkeistä masennusta lisäävä tekijä, ja sitä sairastaa noin 9-16 % suomalaisista. Puolison ottaminen mukaan vanhemmuuteen alusta lähtien jakaisi vastuuta ja tukisi kiintymyssuhteen kehittymistä lapseen kummallakin vanhemmalla. Esimerkiksi neuvoloissa on tärkeää huomioida vanhemmuus huomattavasti laajempaan asiana kuin vain lääketieteellisestä näkökulmasta. (Sevon & Huttunen 2002, 95.)

Mies voi kokea erinäisistä syistä haluttomuutta osallistua synnytykseen. Toisia voi pelottaa puolisonsa kivun kohtaaminen, toisia veren näkeminen tai itsensä noloksi tai turhaksi kokeminen. Tärkeää on tietenkin myös synnyttäjän kuuleminen. Synnyttäjä voi kokea puolison mukana olon kiusalliseksi, mikä vaikuttaa turvallisuuden kokemiseen. (Hirvonen 2002, 68-69.) Tukihenkilön läsnäolon on nähty vaikuttavan positiivisesti puolisoon. Puolisot ovat pystyneet osoittamaan apua ja tukea paremmin. (Hirvonen 2002, 71-72.)

2.2 Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistoiminta määritellään toiminnaksi, joka tehdään joko yksilön tai yhteisöjen hyväksi ilman rahallista korvausta, pakkoa tai velvollisuutta. Se on sellaista tukeamista ja auttamista, joka on mahdollista tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Vapaaehtoiset ovat ihmisiä, jotka haluavat auttaa toisia ja ovat valmiita jakamaan kokemustaan, taitojaan, vertaistukeaan ja voimiaan auttaakseen muita ihmisiä. (Ensi- ja turvakotien liiton vapaaehtoistoiminnan materiaalipaketti 2014, 6-7.)

Vapaaehtoistyölle on tärkeää yhteistyö ammatillisen toiminnan kanssa. Vastuu on ammattityöntekijällä ja hän toimii vapaaehtoisen tukena. Molemmilla on kuitenkin paikkansa ja parhaiten toiminnat tukevat toisiaan, kun yhdistyksessä on määritelty selkeästi ammatillisen ja vapaaehtoistyön roolit ja tehtävät. (Ensi- ja turvakotien liiton vapaaehtoistoiminnan materiaalipaketti 2014, 6-7.)

Vapaaehtoisuuteen liittyä toimiminen oman kiinnostuksen ja jaksamisen rajoissa. Vapaaehtoisena toimiminen itsessään on arvokasta, riippumatta sen tuottavuudesta. Se

on jokaisen oikeus, ja vastaa perustavanlaatuiseen tarpeeseen kuulua johonkin ryhmään tai tehdä jotain mielekästä. (Hakkarainen & Syrjänen 2003, 14.)

Vapaaehtoistoiminnan kansainvälisen julistuksen mukaan vapaaehtoisella toiminnalla sekä pidetään yllä, että laajennetaan yhteisöllisyyden, huolenpidon ja palvelun inhimillisiä arvoja. Toiminnan kautta jokainen voi toteuttaa itseään sekä harjoittaa oikeuksiaan ja vastuullisuuttaan yhteiskunnan osana. Vapaaehtoistoiminnassa luodaan yhteys niin yksilöiden kuin yhteisöjen välillä eroista huolimatta tavoitellen yhteisiä päämääriä. (Mts. 14-15.)

Hakkarainen ja Syrjänen (2003, 21) muistuttavat, että vapaaehtoisilla on monia syitä olla mukana toiminnassa, ja että ne vaihtelevat elämänvaiheiden mukaan. Vapaaehtoistyö tuo elämään sisältöä ja kokemuksen yhteisöllisyydestä. Monet sanovat sen parantavan hyvinvointia tuoden iloa ja toivoa elämään. Usein puhdas halu auttaa muita ja kantaa vastuuta toimii motiivina vapaaehtoiseksi ryhtymisessä. Vapaaehtoistoiminnan kautta yksilö voi päästä tekemään sellaista, mitä ei ole aiemmin ollut mahdollista tai aikaa tehdä. Joillekin elämäntilanteen muutos tai kokemus saamastaan tuesta voi sysäistä toimimaan itse. Myös halu vaikuttaa tärkeiksi kokemiinsa asioihin voi olla syy vapaaehtoistoiminnalle. (Mt.)

Vapaaehtoistoimintaa voi tehdä monella eri tapaa. Yhden luokittelun mukaan vapaaehtoistoiminnan muodot voidaan jakaa tukea tuottavaan, osallistavaan, tuettuun ja palveluja tuottavaan vapaaehtoistoimintaan. Saman luokittelun mukaan lisäksi vertaistoiminta, talkoo-, keräys- ja tapahtumatoiminta sekä järjestötoiminta ovat vapaaehtoisuuden muotoja. (Laimio & Välimäki 2011, 11-12.)

Tukihenkilötoiminta on tukea tuottavaa vapaaehtoistoimintaa. (Laimio & Välimäki 2011, 11). Wikgrenin mukaan (2014, 11) tukihenkilö käyttää toiminnassaan työvälineenä omaa persoonaansa ja on tuettavansa elämässä jonkin aikaa. Kun tuettavan omat voimavarat eivät riitä, antaa hän aikaansa, osaamistaan, kokemustaan ja tukeaan. (Mts.)

Tukihenkilönä toimimiselle on monenlaisia mahdollisuuksia. Toiminnassa voi olla mukana mm. ryhmän ohjaajana tai tukien yksilöä, perhettä tai yhteisöä. Työ on antoisaa, mutta vaativaa, ja siksi työnohjaus onkin paikallaan. (Porkka & Salmenjaakko 2006,

10.) Tukihenkilön toimintaa tukevia ominaisuuksia ovat mm. kyky tulla toimeen eri-laisten ihmisten kanssa ja valmius avoimuuteen vuorovaikutuksessa. (Wikgren toim. 2014, 11).

Tukihenkilötyössä korostuvat ihmisten kohtaaminen ja vuorovaikutus, ja se on hyvin henkilökohtaista melkein kuin ystävyysuhde. Vaarana on vapaaehtoisen liiallinen samaistuminen tuettavaansa ja raskaiden asioiden pohdiskelu. Oikeus puhua tunteuksistaan ja saada koulutus tehtävään onkin vapaaehtoisen oikeus. Koulutuksen tarkoitus on kasvattaa vapaaehtoisen tietoja ja taitoja sekä motivaatiota ja uskallusta. Koulutuksessa vapaaehtoisella on myös mahdollisuus tutustua itseensä paremmin ja oppia tunnistamaan omia vahvuuksia ja heikkouksia. Perehdytyksen avulla tukihenkilö saa valmiuksia ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoihinsa ja luottamusta toimintaansa ihmissuhdetyössä. (Porkka 2015, 42-43.)

2.3 Doulatoiminta

Doulatoiminta on tukihenkilötyöskentelyä sellaisille odottaville perheille tai vanhemmalle, jotka kokevat tarvitsevänsä tukea raskauden ja synnytyksen aikana. Tukihenkilön toiminnan taustalla ovat tuettavan tarpeet. Doulan tarkoitus on antaa vanhemmille tukea odotukseen, vanhemmuuteen kasvamisessa ja synnytykseen sekä auttaa valmistautumisessa uuteen elämänvaiheeseen synnytyksen jälkeen. (Wikgren toim. 2014, 12.)

Kun kättilön rooli synnytyksessä on huolehtia niin synnyttäjän kuin vauvankin lääketieteellisestä hyvinvoinnista, on doulan vastuulla synnyttäjän ei-lääketieteelliset tarpeet synnytyksen aikana, kuten henkinen ja emotionaalinen tuki. Doulan tarkoitus on luoda synnyttäjälle hänen määrittelemänsä turvallinen ja tyydyttävä synnytys. (Hunter 2012, 316.)

Raskauden ja synnytyksen aikana fyysisellä ja emotionaalisella turvallisuudella on suuri merkitys. Tuoreen tutkimuksen mukaan erityisen tärkeää se on naisille, joiden elämäntilanteeseen liittyy epävakautta, kuten vahingollinen parisuhde. Doulan kunnioittavalla ja luotettavalla läsnäololla sekä tietotaidolla, synnyttäjä kokee turvallisuutta sekä pystyy tekemään päätöksiä itsenäisesti. Tutkimuksessa naiset kokivat

harkintakykynsä paremmaksi ja luottavansa enemmän itseensä. (Kozhimannil, Vogel-sang, Hardeman, Prasad 2016.)

Erityisesti kun synnyttäjällä ei ole vahvaa sosiaalista verkostoa, on tukihenkilön kanssa koettu yhteys tärkein raskautta ja synnytystä tukeva tekijä. Tutkimuksessa viitataan, että doulatoiminnasta kaikista eniten hyötyvät huonotuloiset synnyttäjät ja naiset, joilla elämäntilanteensa takia synnytykseen liittyy riskejä. (Kozhimannil, Vogsang, Hardeman, Prasad 2016.) Onkin erittäin tärkeää, että tarjolla on ilmaista matalan kynnyksen doulapalvelua.

Eräässä tutkimuksessa verrattiin kahta matalatuloisten naisten ryhmää, joista toiselle oli tarjottu doulan tuki ennen ja synnytyksen aikana. Doulien tukemissa synnytyksissä keisarinleikkausten määrä oli 22,3 %, kun taas valtakunnallisessa verrokkiryhmässä se oli 31,5%. Ennenaikaisten synnytysten suhteen vastaavat luvut olivat 6,1% ja 7,3%. Keisarinleikkauksen todennäköisyys oli siis noin 40% (40,9%) pienempi synnytyksissä, joissa doula oli mukana. (Kozhimannil, Hardeman, Attanasio, Blauer-Peterson & O'Brien 2013, 115-116.)

Useat tutkimukset puhuvat siis sen puolesta, että doulien tarjoamalla tuella synnytyksen aikana on monia positiivisia vaikutuksia. Näitä ovat mm. myönteisempi kokemus synnytyksestä, vähentynyt kipulääkkeiden tarve, vähentynyt lääketieteellisten toimenpiteiden, kuten keisarinleikkausten tarve, äidin vähentynyt jännitys ja lyhyempi synnytysaika. (Hunter 2012, 316.)

Yhdysvaltalaisen tutkimuksen avulla yritettiin löytää syitä sille, miten näihin positiivisiin lopputuloksiin päästään. Doulat itse määrittelivät toimintansa ja merkityksensä synnytyksessä sanoilla "holding the space". Tutkimuksen doulille käsite "holding the space" tarkoitti sitä, että luodaan sekä säilytetään intiimi suhde synnyttäjään ennen ja synnytyskokemuksen aikana huomioiden synnyttäjän toiveet ja mieltymykset. Synnyttaja selitti käsitettä siten, että hänet huomioidaan huolehtivalla ja intiimillä tavalla. (Hunter 2012, 319.)

Edellä mainitun tutkimuksen tulosten mukaan neljä tekijää vaikutti siihen, että tilan tai suhteen ("space") sai luotua. Näihin tekijöihin kuuluivat tekniikka eli käytännölliset menetelmät, kuten kädestä pitäminen tai hengitysharjoitukset, hyvä suhde synnyttäjään sekä hänen toiveidensa ja tarpeidensa riittävä tunteminen. Lisäksi oleellista oli

fyysinen ja emotionaalinen tuki. (Hunter 2012, 319-320.) Tutkimuksen perusteella voisikin todeta, että doulan läsnäolo tehoaa, koska he pystyvät luomaan ja säilyttämään huolehtivan ja intiimin yhteyden synnyttäjään. Doulat pystyvät vastaamaan juuri niihin tarpeisiin ja toiveisiin, mitä synnyttäjillä on. (Mts. 323-324.)

Ensi- ja turvakotien liiton työpapereissa (Wikgren 2014, 39) on listattu asioita, jotka tekevät liiton doulatoiminnasta niin tärkeää perheille. Arvokkaaksi on koettu esimerkiksi se, että vapaaehtoiset tukevat perhettä omasta vapaasta tahdosta ja halustaan. Perheet ovat kokeneet myös, että doula on aidosti läsnä, tuo turvallisen olon, ja että kokemuksista puhuminen on helppoa. (Mt.)

Tutkimustulokset osoittavat, että keisarinleikkausten määrä sekä tarve epiduraalipuudutukselle oli huomattavasti vähäisempi niillä, joilla doula oli mukana synnytyksessä. Lisäksi lähes jokainen äiti ja isä olivat pitäneet doulan läsnäoloa positiivisena tai erittäin positiivisena asiana. (McGrath & Kennell 2008, 92-95.)

Tutkimus doulien avusta synnytyksen jälkeiseen masennukseen osoittaa, että doulien tuen avulla synnyttäjät huomaavat herkemmin masennusoireita ja hakevat niihin mahdollisesti apua. (McComish, Groh & Moldenhauer 2013, 3.) Doulien inhimillisestä merkityksestä, kertoo se, että tutkimuksessa synnyttäjät toivat ilmi, että tulevan synnytysten tuomien tunteiden kanssa selvitäkseen tärkeintä oli pystyä juttelemaan ilman, että tuomittiin mitenkään. (Mts. 6.)

Vapaaehtoisilta kysyttäessä syytä doulaksi ryhtymiselle tärkeimmäksi nousi halu auttaa naisia odotusaikana ja synnytyksessä, sekä halu työskennellä sosiaalisesti huonoosaisten naisten kanssa. Englantilaiseen tutkimukseen osallistuneet doulat jatkoivat vapaaehtoisena toimimista, koska nauttivat siitä ja tunsivat tukensa olevan arvokasta. Korkealle arvotettua oli myös työskentely muiden doulien ja työntekijöiden kanssa sekä kuuluminen ryhmään. Koulutuksesta saamistaan hyödyistä tärkeimpänä doulat pitivät tiedon lisääntymistä. (Spiby, Mcleish, Green, Darwin 2016.)

Tilanteissa, joissa doulat eivät olleet pystyneet tukemaan synnyttäjää kuten olisivat halunneet, yleisin syy oli naisten tarpeiden monimutkaisuus. Moninaisia ongelmia kohdatessa doulat olivat myös kokeneet olleensa liian vaikeiden asioiden edessä. Kolmasosa vapaaehtoisista oli sitä mieltä, että doulatessa he ovat kohdanneet vaikeita

kokemuksia, jotka ovat vaikuttaneet emotionaalisesti. 97 % vapaaehtoisista kuitenkin suosittelisi doulana olemista muille. (Spiby, Mcleish, Green, Darwin 2016.)

3 Ensi- ja turvakoti ry

Ensi- ja turvakotien liitto on vuodesta 1945 toiminut lastensuojelun kansalaisjärjestö, joka työllään auttaa ja tukee lapsia ja perheitä, jotka ovat vaikeassa tai turvattomassa elämäntilanteessa. Lisäksi järjestön työmuodoilla tuetaan vanhemmuutta ja pyritään ehkäisemään perheväkivaltaa. (Liitto 2016.) Liiton toiminta alkoi perustamalla ensikoteja. Taustalla toimi aktiivisten naisten joukko, jotka halusivat parantaa avioliiton ulkopuolelle syntyneiden lasten ja heidän äitiensä asemaa. (Ensi- ja turvakotien liiton vapaaehtoistoiminnan materiaalipaketti 2014, 6.)

Liiton toiminnan rahoituksen kattaa suurimmaksi osaksi Raha-automaattiyhdistyksen ja Lasten Päivän Säätiön avustukset. Lisäksi liitto ja sen jäsenyhdistykset saavat vuosittain raha- ja tavaralahjoituksia yrityksiltä ja yksityishenkilöiltä. (Rahoitus ja hallinto 2016.) Liitolla on 30 paikallista jäsenyhdistystä, joista Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry on yksi. Yhdistysten eri työmuotoja ovat esimerkiksi ensikodit, päihde-ensikodit, turvakodit, baby blues, lapsityö, miestyö, tapaamispaikkatoiminta, perhekuntoutus ja doula-toiminta. (Työmuodot 2016.)

Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten toiminta on laajentunut ja kehittynyt vastaamaan yhteiskunnallisiin tarpeisiin ammattilaisten ja vapaaehtoisten yhteistyön avulla. (Ensi- ja turvakotien liiton vapaaehtoistoiminnan materiaalipaketti 2014, 6). Keski-Suomessa yhdistys on ollut toiminnassa vuodesta 1946. Lapsiperheiden arjen tukemisessa korostuu kansalaisjärjestötyö, jolla pyritään vaikuttamaan yhteiskuntaan ja sen oikeudenmukaisuuteen sekä tasa-arvoon. (Ksetu 2016.)

Yhdistyksen internetsivuilla (Ksetu 2016) toimintaa ohjaaviksi arvoiksi luetaan turvallisuus, kunnioittaminen, asiakkaan osallisuus ja luotettavuus. Järjestön toiminnan tarkoituksena on lapsen suotuisten kasvuolosuhteiden turvaaminen, vanhemmuuden ja perheiden tukeminen, perheväkivallan ennaltaehkäiseminen ja hoitaminen sekä kriisitilanteissa auttaminen. Kaiken taustalla vaikuttaa lapsen oikeus kasvuun, kehitykseen ja vuorovaikutukseen turvallisessa ympäristössä. (Mt.)

3.1 Vapaaehtoisen perehdytys

Hyvä perehdytys -oppaan (2007, 10) mukaan perehdyttäjän tehtäviin kuuluvat ainakin antaa ohjeet työhön kuuluvien tehtävien selvittämiseksi, ohjata laadukkaaseen työhön sekä tarkoituksenmukaisten menetelmien käyttöön, itsenäiseen tiedonhankintaan kannustaminen sekä palautteen anto. Ensi- ja turvakotien liitossa vapaaehtoisen polku työntekijän näkökulmasta alkaa vapaaehtoisen rekrytoinnilla ja alkukustelulla jatkuen perehdytykseen ja sitä kautta itse toiminnassa toimimiseen. (Ensi- ja turvakotien liiton vapaaehtoistoiminnan materiaalipaketti 2014, 8).

Joissakin tehtävissä pelkkä yhdistyksen ja tehtävän esittely riittää, mutta useimmissa tehtävissä vapaaehtoinen tarvitsee perehdytystä. Varsinkin vapaaehtoisen toimiessa vuorovaikutustilanteissa, kuten tukihenkilönä, on perehdytys tarpeen. Osaamisen kasvaessa perehdytys myös sitouttaa vapaaehtoisen toimintaan. (Mts. 34.)

Vapaaehtoisella ei ole eikä tarvitse olla ammattilaisen tietoa, taitoa ja vastuuta, vaan vapaaehtoistoiminnan tukena ja vuorovaikutuksessa täytyy toimia turvallinen ja huolehtiva ammatillinen toiminta. Myöskään arviointia ei tule tehdä ammatillisesta näkökulmasta. (Ensi- ja turvakotien liiton vapaaehtoistoiminnan materiaalipaketti 2014, 7.) Siten on loogista, että vapaaehtoisen perehdytystäkään ei voida suoraan rinnastaa työntekijän perehdytykseen. Vapaaehtoisen perehdytyksen on tarkoitus kirkastaa hänen rooliaan työntekijään nähden. (Mts. 7). Vapaaehtoistyön yhden kriteerin ollessa toimintaa tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, onkin pohdittava, onko toiminta sopiva vapaaehtoistyöksi, jos toiminta vaatii pitkän perehdytyksen. (Mts. 34).

Hakkarainen ja Syrjänen listaavat julkaisussaan (2003, 27) vapaaehtoistoiminnan perusedellytyksiin koulutuksen tai perehdytyksen, jossa annetaan perustietoja vapaaehtoistoiminnasta ja sen periaatteista. Tiettyihin toiminnan muotoihin, kuten tukihenkilönä toimimiselle, koulutus tulee suunnitella juuri tälle toiminnalle kohdenneusti. Vapaaehtoisille jaetaan myös tietoa sairauksista tai muista oleellisista asioista, joita he tehtävässään kohtaavat. (Mt.) Varsinkin niille henkilöille, jotka lähtevät vapaaehtoistoimintaan oppiakseen uutta ja kehittääkseen itseään, on tärkeää toiminnassa saatu koulutus ja työnohjaus. (Hakkarainen & Syrjänen 2003, 23).

Vapaaehtoisten kouluttaminen ja perehdyttäminen sekä tukena oleminen kuuluvat vapaaehtoistyön ohjaajan tehtäviin Hakkaraisen ja Syrjäsen (2003, 29-30) mukaan. Ohjaajan on saatava toiminta pyörimään ja hankittava riittävästi vapaaehtoisia, mutta samalla hänen on tuettava vapaaehtoisen valinnanvapautta ja tapaansa toteuttaa itseään. Ohjaajan pitäisikin pystyä uskomaan jokaisen kykyyn ja haluun kehittyä, mutta myös varata aikaa vapaaehtoisten kuuntelemiseen, ja auttaa tätä löytämään oma polkunsä. (Mt.)

Työelämää verrattuna henkinen jaksaminen vapaaehtoistoiminnassa on erilaista. Vapaaehtoistyölle on ominaista tietynlainen rajattomuus; selkeiden työaikojen ja toimenkuvien sekä tavoitteiden puute. Koulutuksen ja perehdytyksen riittävyys, ohjaajan ja työnohjauksen saatavuus sekä perehdytyksessä esille tuotujen yhdistyksen arvojen pohdinta ovatkin sellaisia seikkoja, jotka vaikuttavat vapaaehtoisen toiminnassa jaksamiseen. (Syrjänen 2003, 33-34.)

Vapaaehtoisena toimiva doula tarvitsee työntekijöiden ammatillisen tuen toimiakseen perheiden tukena. Ammatilliseen ohjaukseen kuuluu koulutuksellisen tuen lisäksi toiminnan- ja työnohjaus, tiedottaminen, seuranta ja palautteen anto. Koulutuksellinen tuki sisältää sekä alkuperehdytyksen että täydennyskoulutuksen. (Wikgren 2014, 13.) Opinnäytetyölläni halusin tehostaa vapaaehtoisen doulan alkuperehdytystä.

3.2 Liiton doulatoiminta

Ensi- ja turvakotien liiton yhdistysten doulatoiminta on kehittynyt vuosien yhteistyön avulla sellaiseksi, mitä se tänä päivänä on. Vuonna 1992 toiminta alkoi, josta se on laajentunut ja muuttunut suunnitelmallisemmaksi. Helsingin ensikoti oli ensimmäinen doulia tarjoava yhdistys. Vuonna 2014 doulatoimintaa tarjotaan 16 paikkakunnalla ja vapaaehtoisia toiminnassa on mukana yhteensä noin 250. Kansainvälisesti vertailtuna näin laajalle levinnyttä järjestölähtöistä doulatoimintaa, joka on ammatillisesti ohjattua, ei muualla ole. (Wikgren 2014, 3-6.)

Keski-Suomen ensi- ja turvakodissa doulatoiminta alkoi keväällä 2012 ja on osa yhdistyksen baby blues -toimintaa. Vuonna 2016 toiminnassa on mukana vapaaehtoisia doulia kaksikymmentä ja toimintaa koordinoi yhteensä kolme työntekijää. Doulat

haastatellaan tehtävään ja he käyvät koulutuksen tehtävään. Tukisuhteisiin doulat sitoutuvat pareittain, mikä mahdollistaa tärkeän jatkuvan henkisen tuen vapaaehtoiselle. Yhteisiä doulailtoja järjestetään kerran kuukaudessa, jossa vapaaehtoiset voivat jakaa synnytyskokemuksiaan ja saada vertaistukea. Koordinaattorit ovat doulien tukena, antavat työnohjausta ja kantavat vastuun. (Tolvanen 2016.)

Wikgrenin (2014, 39) mukaan liiton doulia motivoi aina uudelleen syntymän ihmeen kokeminen, perheille apuna oleminen, yhteisöllisyys toisten doulien kanssa ja toiminnan mielekkyys. Selkeät rakenteet, yhteiset säännöt ja vapaaehtoisten osallistaminen yhdistyksessä sitouttavat doulia mukaan toimintaan.

Ensi- ja turvakotien liitolle on tärkeä kehittää doulatoimintaa jatkuvasti. Vapaaehtoisuuden muoto on merkittävä osa liiton kokonaistoimintaa. Sen ajatellaan olevan osa vaativan vauvatyön ennaltaehkäisevää ja varhaista tukea tarjoavaa toimintaa. Sillä katsotaan myös tuettavan ihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä ollen siten perheiden terveyttä edistävää toimintaa. (Mts. 39-40.)

Liiton doulat ovat pystyneet tarjoamaan tukensa myös äideille tai perheille, jotka haavevat turvapaikkaa tai ovat muuttaneet maahan. Toiminnan ydin eli naisen tuki naiselle odotuksen ja synnytyksen aikana toteutuu, vaikka yhteistä kieltäkään ei olisi. Julkisten palveluiden vähentyessä vapaaehtoisten tarjoama apu ja tuki nousevat entistä arvokkaammaksi. Tulevaisuuden skenaario onkin, että doulatoiminnan ja julkisten palveluiden yhteistyö vahvistuisi ja doulat voisivat olla yhä useammin neuvoloissa ja synnytyssairaaloissa tarjoamassa perheille tukeaan. (Wikgren 2014, 40.)

4 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutustua Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n vapaaehtoiseen doulatoimintaan sekä heidän perehdytykseensä. Tarkoituksena on koota ja kerätä kattavasti relevanttia tietoa, josta doulatoiminnassa aloittava vapaaehtoinen voi hyötyä. Tietoa kerään niin koulutuksesta, muilta Ensi- ja turvakotien liiton doulatoimintaa tarjoavilta työntekijöiltä, doulilta, yhteyshenkilöltäni kuin kirjallista materiaalista.

Tavoitteeni ovat:

1. Tuottaa yhdistykselle perehdytysopas doulatoimintaan.
2. Kehittää omaa osaamistani projektityössä ja sosiaalialan ammattilaisena.

5 Perehdytysoppaan toteutus

Kehittämistoiminnalla tähdätään muutokseen, ja tavoitellaan siten toimivampaa toimintatapaa tai – rakennetta. Kehittämisen tarkoituksena on saavuttaa määritelty tavoite konkreettisen toiminnan avulla. Kehittämistoiminnan kirjo on hyvin laaja. Se voi olla kaikkea yksikkökohtaisen toimintatavan kehittämisestä laajoihin reformeihin. Prosessin onnistumista arvioidaan asetettujen tavoitteiden saavuttamisen perusteella. (Toikko & Rantanen 2009, 14-16.)

Oppaan työstämisessä on kyse tietojen ja ideoiden levittämisestä ja vakiinnuttamisesta. Toikko ja Rantanen (2009, 16) toteavatkin, että kehittämistä luonnehtii käytännönläheisyys ja sillä pyritään asioiden korjaamiseen, parantamiseen ja edistämiseen. Työni on suunniteltu yksikkökohtaisesti Keski-Suomen ensi- ja turvakodille, mutta projektin edetessä siitä olivat kiinnostuneita myös muut liiton yhdistykset. Onnistuessaan kehittämistoiminnasta voivatkin hyötyä myös muut toimijat, ja siten tiedot ja taidot siirtyvät. (Mt.)

Toikko ja Rantanen (2009, 19) puhuvat tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta, kun kehittämisessä sovelletaan tutkittua tietoa tai kun konkreettiseen kehittämistoimintaan yhdistyy tutkimuksellinen lähestymistapa. Omassa kehittämistoiminnassani tavoitteena on tuottaa uusi väline tehokkaampaan vapaaehtoisten perehdyttämiseen keräämällä monipuolisesti sekä kokemus- että kirjallista tietoa.

5.1 Lähtötilanteen kartoitus ja suunnittelu

Karvonen (2014, 33–34) tuo esille opinnäytetyössään doulien toiveen saada kirjallinen materiaali alkuperehdytykseen. Kysyttäessä alkuperehdytyksen kehittämisestä haastateltavat toivoivat kirjallista materiaalia. Perehdytyskansiota toivottiin runsaan uuden tiedon määrän takia sekä koulutusmateriaalien keräämistä varten. Lisäksi haastateltavien toiveena oli saada tehokkuutta perehdytykseen. (Mt.) Ojasalo ja muut (2014, 23) toteavatkin, että kehittämiskohteen sekä siihen liittyvien tekijöiden ymmärtäminen ovat tutkimuksellisen kehittämishankkeen lähtökohta.

Ennen tarkkaa suunnittelua on kehitettävään kohteeseen tärkeä perehtyä niin teoriassa kuin käytännössäkin (Ojasalo ym. 2014, 28). Aloitin lähtötilanteen kartoituksen

haastatteleamalla vapaamuotoisesti yhdistyksen yhteyshenkilöitä. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoiminnassa oli jo pidemmän aikaa kaivattu perehdytysopasta, jossa olisi koottuna tarpeellista tietoa doulatoimintaa aloittavalle vapaaehtoiselle.

Kirjasin haastattelussa tarkasti heidän tarpeensa ja toiveensa oppaan suhteen. Kar- toitin tilannetta myös havainnoimalla useamman viikon ajan doulatoimintakoordi- naattorin työtä sekä osallistumalla doulailtoihin ja uusien doulien koulutukseen.

Kehittämistyön tavoitteet olisi asetettava ja perusteltava ennen seuraaviin vaiheisiin siirtymistä. (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2014, 22; Toikko & Rantanen 2009, 56-57).

Tavoitteet ovat tässä vaiheessa yleensä suuntaa antavia, koska sekä käytännön että teorian tietoa vasta kerätään. (Ojasalo ym. 2014, 26.) Ojasalo ja muut (2014, 27) muis- tuttavat, että miettiessä alustavia tavoitteita kannattaa huomioida myös mahdolli- suus tuottaa kehittämistyön avulla tietoa, joka kehittää työyhteisön osaamis- tai tie- torakennetta.

Alustaviksi konkreettisiksi tavoitteikseni asetin doulatoimintaan tutustumisen sekä sellaisen tiedon keräämisen, josta on hyötyä doulatoimintaa aloittaessa. Työtäni oh- jasivat myös oppaan ominaisuuksiin liittyvät tavoitteet. Halusin tuottaa perehdy- tysoppaan, joka on hyödyllinen, rakenteeltaan sekä ulkomuodoltaan selkeä ja pohti- maan kannustava. Tärkeänä pidin myös tiedon rajaamista, koska oppaan tulisin olla riittävän tiivis, ja siten käytännöllinen.

Tiesin, että osa doulista oli työskennellyt toiminnassa jo neljän vuoden ajan ja he oli- vat käytännön kautta oppineet sen, mistä tiedoista ja taidoista on hyötyä doulatoi- mintaa aloittaessa ja doulana toimiessa. Halusin tehdä tämän tiedon näkyväksi mm. kysymällä heiltä, mitä he pitivät tärkeimpinä asioina. Juuri tällaisen kokemukseen pe- rustuvan hiljaisen tiedon hyödyllisyyden perään Ojasalo ja muut (2014, 27) kuulutta- vat.

5.2 Aineisto

Kehittämistoiminnassa jo olemassa olevan tiedon hyödyntäminen on tarpeen. Tällä säästää aikaa ja tehostaa työn luotettavuutta. Tiedon optimaalinen hyödyntäminen on mahdollista, kun toiminnan tarpeet tunnistaa, kerää tietoa systemaattisesti ja ar- vioi sitä kriittisesti oman työn kontekstissa. Tieto voi olla tieteellistä tutkimustietoa,

toimivaksi koettua toimintatietoa sekä työelämän käyttäjien kokemukseen perustuva tietoa. Näitä kaikkia tiedonlajeja olisi hyvä yhdistellä. (Heikkilä ym. 2008, 104.) Halusinkin resurssien sallimissa rajoissa kerätä mahdollisimman monesta eri lähteestä tietoa kehittämistyöhöni.

5.2.1 Tiedonkeruu

Doulakoulutus

Tiedonkeräämisen aloitin osallistumalla nelipäiväiseen Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n tarjoamaan doulakoulutukseen. Koulutus toteutettiin keväällä 2016 neljänä iltapäivän kello 17.00-19.30. Viisi vapaaehtoiseksi doulaksi kouluttautuvaa osallistui kanssani koulutukseen. Kolmena kertana luennoimassa kävi vierailija. Yhdeltä heistä sain luentomateriaalit käyttööni.

Doulat

Osallistuessani yhdistyksen doulailtoihin sain jo toimivilta doulilta suullisesti toiveita ja vinkkejä siitä, mitä oppaassa olisi hyvä olla. Lisäksi toukokuun alussa lähetin sähköpostiviestin Keski-Suomen ensi- ja turvakoti yhdistyksen yhteyshenkilölle, joka välitti viestin jo toimiville yhdistyksen doulille (ks. liite 1.). Viesti lähetettiin viidelletoista doulalle. Vastausta heiltä toivoin 22.5.2016 mennessä.

Viestissä esittelin sen hetkiset suunnitellut aihealueet ja kysyin heiltä:

- Mikä on mielestänne osa-alue, jota uusille doulille olisi hyvä painottaa?
- Tuleeko mieleen, jokin muu asia tai aihe, joka olisi hyödyllistä olla oppaassa doulatoiminnan aloittamisen näkökulmasta?

Vastauksia sain kaksi kappaletta.

Yhdistys

Yhteyshenkilöni Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:llä toivat tapaamisissamme esiin teemoja ja asioita, joita he toivovat oppaassa olevan. Sain heiltä myös paljon materiaalia käyttööni.

Liiton muut yhdistykset

Maaliskuun lopussa lähetin sähköpostiviestin kaikille niille ensi- ja turvakotien liiton yhteyshenkilöille, jotka tarjoavat doulatoimintaa, ja olivat ensi- ja turvakotien liiton

sivuilla ilmoittaneet sähköpostiosoitteensa (ks. liite 2.). Sähköpostiviestejä lähetin yhteensä kolmelletoista henkilölle. Vastausta heiltä toivoin 15.4.2016 mennessä.

Kysyin heiltä seuraavia asioita:

- Onko teillä yhdistyksessänne käytössä perehdytysopas doulalle?
- Jos näin on, mitkä ovat karkeasti oppaan pääteemat tai keskeisimmät sisältöaiheet?

Vastauksia sain yhteensä seitsemän kappaletta.

Erityisteemat

Tietoa kulttuurieroista käsittelevään osioon kysyin sähköpostitse Kymenlaakson ensi- ja turvakotiyhdistys ry:n sekä Oulun ensi- ja turvakoti ry:n doulatoimintakoordinaattoreilta (ks. liite 3.). Vastauksia sain yhden kappaleen.

Kirjallisuus

Yhdistyksen materiaaleissa oli listattu hyödyllisiä kirjoja ja internetsivustoja doulatoimintaan osallistuville. Tutustuttuani näihin opuksiin ja sivustoihin keräsin niistä informaatiota oppaaseen.

5.2.2 Tiedon rajaaminen

Alun perin oli jo tiedossa, ettei oppaaseen ole millään mahdollista saada kaikkea sitä tietoa, mistä olisi hyötyä toimintaa aloittavalle doulalle. Liian paksu opus ei olisi ollut tarkoituksenmukainen, vaan halusin, että tieto on näppärässä muodossa ja helposti luettavissa. Tiedonhalun kasvaessa vapaaehtoisen olisi mahdollista kerätä oppaaseen lisää materiaalia sekä tehdä muistiinpanoja oman mielenkiinnon ja tarpeen mukaan.

Tiedonkeruun rajaaminen on kehittämistyössä usein perusteltua. Tiedon kerääminen ja rajaaminen perustuvat omaan harkintaan ja logiikkaan. (Toikko & Rantanen 2009, 119.) Itse pidin päätiedonlähteinäni doulia ja työelämän yhteyshenkilöitäni. Täydentävää tietoa sain liiton muilta yhdistyksiltä.

Toikon ja Rantasen (2009, 78) mukaan on tärkeää tietää, millaiselle yleisölle kehittämistoiminta kohdentuu. Halusin saada tietoa kerätessä asianosaisten äänen monipuolisesti kuulumaan. Kehittämistoimintani kohdentuu erityisesti doulille, mutta myös Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoiminnan koordinaattoreille. Toisaalta hyödyn saavat myös doulakoulutusta pitävät tahot ja muut liiton yhdistykset.

Tämän perusteella koinkin tärkeäksi saada kaikkien heidän mielipiteensä ja ajatuk-
sensa kuuluviin.

Haastateltavat pitivät hyvänä Ensi- ja turvakotien liiton esittelyä Karvosen (2014, 22) opinnäytetyön mukaan. Se toi uutta tietoa ja auttoi profiloitumaan vapaaehtoisena. (Mt.) Myös yhteyshenkilöni olivat sitä mieltä, että tieto on oleellista ja luo kontekstin, missä vapaaehtoiset toimivat, joten oppaassa alkuun esitellään sekä liittoa että Keski-Suomen yhdistystä.

Karvosen opinnäytetyössä yhtenä tärkeistä alkuperehdytyksen koulutuksellisista teemoista haastateltavat pitivät lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä. Myös nykyisten doulien toiveena oli saada kirjallisessa muodossa informaatiota erilaisista menetelmistä ja tavoista tukea synnyttäjää sietämään kipua. (Karvonen 2014, 29.) Oppaaseen liitinkin kattavan listan lääkkeettömistä kivunlievitysmenetelmistä.

Perehdytyksen sisältöihin haastateltavat toivoivat vahvemmin doulan näkökulmaa sekä konkreettisia ehdotuksia ensitapaamiselle keskusteltavaksi. (Karvonen 2014, 34). Osana opasta on keskustelurunko, jota voi käyttää tukena tavatessa perhettä ensimmäistä kertaa. Doulan näkökulmaa toin esille esimerkiksi kertomalla yleisesti doulan roolista sekä liittämällä jokaisen kivunlievitysmenetelmän esittelyyn näkökulman, miten doula voi synnyttäjää menetelmää käyttäessä tukea. Lisäksi lisäsin oppaaseen avoimia kysymyksiä doulalle sekä tilaa kirjoittaa omia mielipiteitä ja ajatuksia auki.

5.3 Oppaan kokoaminen

Aivan alusta alkaen kokosin doulakoulutuksesta ja doulilta saamani informaation teemoittain miellekarttaan (ks. kuvio 1.). Näistä tiedoista muodostui oppaan teoreettinen viitekehys, ja siten myös sisällysluettelo eli karkea rakenne aihealueittain. Tietoa hankkiessani, opasta kootessani ja kirjoittaessani sekä yhteistyössä yhdistyksen yhteyshenkilön kanssa toimien kuvio vähitellen tarkentui. Joitakin asioita rajattiin kokonaan ulos, joitakin yhdisteltiin ja myös lisättiin. Liiton muilta doulakoordinaattoreilta saamani tiedot toimivat vahvistuksena valitsemilleni aihealueille tai lisäsin niitä hahmotelmaani.



Kuvio 1. Miellekartta perehdytysoppaan sisältöalueista.

Lopulta aineistoni koostui siis viidestä kokonaisuudesta. Näitä olivat kerätyt tiedot:

1. Doulakoulutuksesta
2. Doulilta
3. Yhdistyksen työntekijöiden kanssa käymäni keskusteluista ja heidän materiaalinsa
4. Liiton muilta yhdistyksiltä
5. Kirjallisuudesta

Doulakoulutuspäivien aiheita olivat mm. vapaaehtoisten tutustuminen toisiinsa, yleinen informaatio raskausajasta ja synnytyksestä sekä vapaaehtoistyöstä yhdistyksessä. Koulutuspäivien yhdeltä vierailijalta sain hänen koulutusmateriaalinsa käyttööni.

Doulilta esiin tulleita asioita olivat mm.:

- Käytännön asiat tässä ryhmässä

- Doulan rooli
- Kysymyslista ensivierailulle (suomeksi ja englanniksi)
- Englanninkielinen synnytyssanasto
- Lista apukeinoista synnytyksessä, kivunlievityskkeinot (myös itsestäänselvyydet)
- Informaatiota erikoistapauksista (maahanmuuttajat, hyväksikäyttöä kokeneet ym.)
- Tens-vuokraajien yhteystiedot
- Seksion, kaksossynnytyksen ja perätilasynnytyksen kulku
- Otettava huomioon, että toisinaan uusia doulia otetaan ns. lennossa

Keskustelut yhdistyksen työntekijöiden kanssa ovat osa aineistoani. Heille tärkeää oli, että oppaassa esitellään sekä Ensi- ja turvakotien liitto, että Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry riittävän kattavasti. Luonnollisesti myös käytänteet yhdistyksen doulana olivat oleellinen asia, ja sitä varten haastattelin heitä vapaamuotoisesti useampaan otteeseen. Lisäksi sain heiltä oppaaseen liitettäväksi yhdistyksen materiaalia, kuten kirjallisuuslistan. **Kirjallisuuslistan teoksista** keräsin myös tietoa oppaaseen.

Vastauksia **liiton muilta yhdistyksiltä** sain seitsemän kappaletta, joista kuudessa oli vastattu esittämiini kysymyksiin. Yhdessä (1) yhdistyksessä oli perehdytysopas, mutta vähäisessä käytössä. Yhdessä (1) yhdistyksessä käytössä oli perehdytys – cd, joka oli koettu toimivaksi. Kahdessa (2) yhdistyksessä opas oli joko tekeillä tai suunnitteilla, ja kummatkin olivat kiinnostuneita tekemästani oppaasta. Kahdessa (2) yhdistyksessä ei ollut minkäänlaista opasta doulille, ja kummatkin olivat kiinnostuneita oppaastani.

Keskeisiä teemoja tai sisältöaiheita kysyessäni esille nousi mm.:

- Vapaaehtoistoiminnan eettiset periaatteet
- Vaitiolositoumus
- Raskauden vaiheet
- Synnytyksen käynnistäminen ja vaiheet
- Lääkkeetön kivunlievitys
- Lääkehoito
- Doulaparin pelisäännöt
- Käytännön asiat
- Lomakkeet

Vastauksia kulttuurieroista esittämäni kysymykseen sain yhden (1) kappaleen. Siinä esiin nousseita asioita olivat:

- Vok -tukisuhteet alkavat yleensä hyvin vähin esitiedoin
- Doulalle tärkeitä tietoja: laskettu aika, ikä, vähän edes taustaa, kieli ja isän osallisuus
- Vastaanottokeskuksen yhdyshenkilö ja doula sopivat tapaamisen
- Vastaanottokeskus järjestää tulkin

- Tapaamisessa tärkeä kysyä: perheen toiveet, kulttuuritaustasta, saako doula koskea, sairaudet
- Doulan on tärkeää kertoa konkreettisista synnytyskäytännöistä Suomessa
- Synnytyksiin tulee yleensä tulkki mukaan tai vähintään puhelimen päähän

Aineistoni on kerätty kootusti yhteen taulukkoon (ks. liite 4.).

Suunnittelun ja tiedon keräämisen jälkeen kokosin ja kirjoitin opasta. Koko prosessin ajan arvioimme yhdessä yhteyshenkilöni kanssa oppaan rakenteen toimivuutta sekä tiedon tarkoituksenmukaisuutta. Esittelin myös projektin edetessä doulille oppaan sisällysluettelon, ja muokkasin työtäni heidän palautteensa perusteella. Kuviossa 2. on esitelty prosessin työvaiheet.



Kuvio 2. kehittämistyöprosessin vaiheet.

Toikon ja Rantasen mukaan (2009, 64) kehittämisprosessiin liittyvät tehtävät perustelu, organisointi, toteutus, arviointi ja levittäminen hahmottuvat eri tavalla proses-

sista riippuen. Kehittämistyötäni kuvaakin mielestäni parhaiten spiraalimaisuus; jatkuva prosessi. Spiraalimaiselle kehittämistoiminnalle on kuvaavaa prosessin pitkäjänteisyys. (Mts. 66-67.)

Konkreettinen toiminta ja reflektiivinen arviointi sekä suunnittelu vuorottelevat. Kehittämistoiminta sisältää useamman kehän, jotka täydentävät toisiaan. (Mt.; Ojasalo ym. 2014, 60-61.) Kirjassaan (2014, 67) Toikko ja Rantanen toteavat, että tällaiselle kehittämistyölle kuvaavaa on jatkuva arviointi, ja projekti itse asiassa täsmentyy prosessin kuluessa. Reflektointi kehittämisen aikana on heidän mukaansa tärkeä tilaisuus oppia. Lopulliseen totuuteen kehittämisellä ei päästä, mutta toimiviin ratkaisuihin ja vuorovaikutukselliseen oppimiseen kyllä. (Mt.) Oman prosessin vahvuutena pidänkin, että arviointi ja reflektointi olivat jatkuvaa, ja siten tuotos täsmentyi tarkoituksenmukaiseksi.

Valmiin oppaan palautin Keski-Suomen ensi- ja turvakodille 15.07.2016 ja esittelin sen doulaillassa doulille 04.08.2016.

6 Oppaan kuvaus

Valmiissa doulan perehdytysoppaassa on yhteensä 37 sivua (ks. liite 5.). Oppaan värimaailmaksi on valittu Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n internetsivuilla ja lehtisissä käyttämät värit pinkki ja vaaleansininen. Kuvituskuvina toimivat samat eläinkuvat kuin yhdistyksen internetsivuilla. Yhteyshenkilöiden ja minun yhteinen päätös oli, ettei muita kuvituskuvia käytetä mielikuvien syntymisen välttämiseksi.

Opas alkaa alkusanoilla ja Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n esittelyllä. Seuraavaksi on esitelty yleisesti vapaaehtoistyötä ja listattu vapaaehtoisten eettiset periaatteet liitossa. Vapaehtoisen polkua on havainnollistettu kaaviolla.

Seuraavaan lukuun on koottu erityisesti Keski-Suomen ensi- ja turvakodin doulana toimimiselle tyypillisiä asioita. Näitä ovat mm. prosessin eteneminen kaaviona, doulaparin yhteistyö, käytänteet yhdistyksessä sekä tukisuhteen päättymisen. Osion lopussa oppaassa on avoimia kysymyksiä doulalle ja tilaa kirjoittaa ajatuksia ylös sekä muistilista perheen ensimmäiselle tapaamiselle.

Seuraavaan lukuun on kuvattu normaali raskauden kulku ja raskausaikaan liittyvät erityiskysymykset. Erityiskysymyksiin yhdistyksen yhteyshenkilöt halusivat tietoa eritoten synnytyspelosta.

Seuraavaksi oppaassa on esitelty synnytyksen kulku. Doulien toiveesta tietoa on myös sektioista ja kaksos- sekä perätilasyhdistyksestä. Lisäksi luvussa on kerrottu kulttuurieroista, seksuaalisen väkivallan traumasta ja kipulääkityksestä.

Oppaan lopussa on pitkä luku lääkkeettömästä kivunlievityksestä, jossa on esiteltynä erilaisia menetelmiä ja keinoja kivun kokemuksen helpottamiseen. Loppuun on jätetty tilaa oppaan lukijan omille ajatuksille.

Viimeisillä sivuilla on doulakoordinaattoreiden yhteystiedot, kirjallisuuslista sekä lähdeluettelo.

Oppaasta jäi puuttumaan doulien toivoma englanninkielinen synnytyssanasto. Yhdistyksessä oli aloitettu kokoamaan sellaista, ja se on tarkoitus liittää oppaaseen sen valmistuttua.

Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry toivoi oppaan olevan salainen siinä olevan liiton ja yhdistyksen materiaalin takia. Heillä on lisäksi oikeus tehdä muutoksia oppaaseen.

7 Pohdinta

7.1 Kehittämistyön arviointi ja luotettavuus

Heikkilä ym. (2008, 104-105) korostavat tiedon monipuolista haalimista; niin tutkimus-, toiminta- kuin kokemustiedon. Keräsin oppaaseen tietoa ja näkökulmia yhteensä viideltä eri taholta; koulutuksesta, doulilta, yhteyshenkilöiltä, liiton muilta yhdistyksiltä ja kirjallisuudesta. Tietoa olisin halunnut vielä kerätä Keski-Suomen sairaanhoitopiiriltä esimerkiksi haastattelemalla kättilöitä, mutta se oli rajattava ulkopuolelle projektin kohtuullisena pitämiseksi.

Tavoitteisiini pyrin tutustumalla Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoimintaan. Osallistuin koulutukseen, jonka doulat käyvät ja kolmeen doulailtaan prosessin aikana. Keskustelut yhteyshenkilöiden ja koulututtavien sekä jo toimivien doulien kanssa auttoivat minua ymmärtämään doulatoimintaa ja siinä vaadittavia elementtejä. Heikkilän ym. (2008, 105) mukaan tietoa voidaan hankkia kehittämistyöhön kollegoiden kanssa puhumalla, asiantuntijoita haastattelemalla, lukemalla sekä koulutuksiin osallistumalla.

Viidelletoista doulalle lähettämäni kyselyyn vastasi vain kaksi doulaa, joten määrällisesti vastaukset jäivät vähäisiksi. Yhdessä sähköpostissa oli kuitenkin lueteltuna kattavasti erilaisia teemoja. Doulat olivat myös lähestyneet minua doulailloissa ja esittäneet suullisesti toiveita ja vinkkejä oppaan suhteen, joten vaikka itse sähköposteja sain vain kaksi, koin kuitenkin kuulleen doulien toiveita.

Lienee paikallaan kuitenkin todeta, että en osaltani onnistunut kovin hyvin sitouttamaan tai motivoimaan kehittämistyöhöni juuri doulia, joita pidin yhtenä tärkeimmistä tiedonlähteistä. Heikkilän ym. (2008, 102-103) mukaan sidosryhmät sitoutuvat hankkeeseen, kun he sekä ymmärtävät että hyväksyvät sen tavoitteet, ja kokevat oman panoksensa merkilliseksi. Vastuiden ja tehtävien jakaminen on yksi mahdollisuus innostaa tahoja. (Mt.) Prosessin aikana suunnittelin oppaaseen osiota, jonka doulat olisivat itse kirjoittaneet doulauksesta. Tällä oppaan luotettavuutta olisi voinut lisätä ja lukija olisi saanut aidon kuvauksen toiminnasta.

Vaikka tietoa hankinkin useammasta eri lähteestä, voi edelleen pohtia onnistuinko saamaan tarpeeksi autenttista kuvaa doulana toimimisesta. Ymmärsinkö toiminnan ulkopuolisena henkilönä tätä vaativaa vapaaehtoisuuden muotoa tarpeeksi hyvin tuottaakseni sille opuksen? Tavoitteisiin pääsyäni onnekseni tuki se, että yhdyshenkilöni yhdistyksessä olivat erittäin motivoituneita tekemään yhteistyötä kanssani. He pystyivät oman työkokemuksensa avulla kertomaan niitä asioita, joita uskoivat doulujen toivovan ja tarvitsevan.

Muista yhdistyksistä ja doulilta saamani palautteen mukaan opas oli erittäin toivottu ja tarpeellinen. Esiteltyäni oppaan doulaillassa sain sekä kiitosta sen tuottamisesta, että kehuja itse oppaasta. Myös yhdistyksen työntekijät olivat tyytyväisiä materiaaliin ja painattivat sitä 30 kappaletta.

7.2 Lopputulos

Ensi- ja turvakotien liitolla ei ole vapaaehtoisen doulan perehdytykseen kansiota. Materiaalia hankkiessani huomasin ettei myöskään monessa yhdistyksessä ollut perehdytysopasta. Sen avulla, että doulan perehdytyksessä käytettäisiin valtakunnallisesti yhtä opasta voitaisiin perehdytystä ja käytänteitä yhdenmukaistaa. Tämä selkeyttäisi liiton sisäistä vapaaehtoisten toimintaa ja voisi mahdollistaa hyvien käytänteiden ja toimintatapojen parempaa siirtymistä järjestöstä toiseen. Oppaassa paikalliset osiot voisivat olla muokattavissa kuhunkin yhdistykseen sopivaksi.

Edelleen perehdytysoppaasta jäi puuttumaan paljon asioita. Juuri perheiden yksilöllistyminen lisänee tukihenkilön tarvitseman tiedon määrää ongelmien ja tilanteiden moninaistuessa. Esimerkiksi sellaisten aiheiden laajentaminen kuin kulttuurierot, traumat tai synnytyspelko olisivat varmasti olleet paikallaan. Kuitenkin omien resurssien ja projektin rajallisuuden takia, oppaan laajentaminen ja maksimaalinen hyödyntäminen ovat nyt yhdistyksen vastuulla.

Kirjallisessa muodossa opas ei myöskään välttämättä ole toimivin, vaikkakin toisille vapaaehtoisille konkreettinen opas ja alusta muistiinpanoille voi olla tärkeä. Oppaan sähköinen versio jäi projektini aikana vasta keskusteluasteelle yhdistyksen työntekijöiden kanssa. Tästäkin yhdistys voi päättää itse myöhemmin.

Toiseksi tavoitteekseni asetin kehittää omaa osaamistani projektityössä ja sosiaalialan ammattilaisena. Projektin läpivieminen yhdessä työelämän edustajien kanssa toimi hyvin opettavana kokemuksena. Juuri yhteistyö usean eri vapaaehtoisen ja ammattilaisen kanssa tarjosi uusia näkökulmia ja kehitti yhteistyötaitojani. Kokonaisuuden hallitseminen ja pilkkominen osiksi sekä välitavoitteiden asettaminen ja niissä pysyminen, lisäsi ymmärrystäni niin itsestäni kuin projektityön toteuttamisen lainalaisuuksista. Teoriatietoa niin oppaaseen kuin raporttiini hankkiessani laajentui vapaaehtoisuuden muodon konteksti yhteiskunnallisesti tärkeäksi ilmiöksi. Koen entistä arvokkaammaksi asiaksi perheiden ja vanhemman tukemisen sekä vapaaehtoisuuden.

Oppaan toteuttaminen yhdistykselle oli minulle suuri kunnia. Doulien tekemä vapaaehtoistyö on ihailtavaa ja rohkeaa. Toivon, että työlläni doulat kokevat saaneensa ansaitsemansa tunnustuksen ja tuntevat entistä vahvemmin ylpeyttä toiminnastaan.

Lähteet

Doula – tukea sinulle, joka olet tulossa äidiksi tai isäksi. N.d. Ensi- ja turvakotien liitto.

Viitattu 31.3.2016. http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/@Bin/4909202/Doula-esite+LORES_A5_V6.pdf

Ensi- ja turvakotien liiton vapaaehtoistoiminnan materiaalipaketti. 2014. Ensi- ja turvakotien liitto.

Hakkarainen, P, Syrjänen, K. 2003. Mitä vapaaehtoistoiminnalla tarkoitetaan? Julkaisussa Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. 2003. Toim. Hakkarainen, P. Helsinki: Kansalaisareena, 13-16.

Hakkarainen, P, Syrjänen, K. 2003. Vapaaehtoistoiminnan merkitys vapaaehtoiselle. Julkaisussa Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. 2003. Toim. Hakkarainen, P. Helsinki: Kansalaisareena, 21-25.

Hakkarainen, P, Syrjänen, K. 2003. Vapaaehtoistoiminnan perusedellytykset. Julkaisussa Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. 2003. Toim. Hakkarainen, P. Helsinki: Kansalaisareena, 26-28.

Halme, N., Perälä, M. 2014. Lapsiperheiden huolet ja avunsaanti. Julkaisussa Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Toim. J. Lammi-Taskula & S. Karvonen. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 216-226.

Hirvonen, H. 2002. Isä syntymässä. Vauvan odotus, syntymä ja hoito. Helsinki: Tammi.

Hunter, C. 2012. Intimate space within institutionalized birth: women's experiences birthing with doulas. *Anthropology & Medicine*, 19, 3, 315-326. Viitattu 9.11.2016. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.

Hyvä perehdytys –opas. 2007. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu.

Karvonen, L. 2014. Doulien kokemus saamastaan perehdytyksestä ja tuesta. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, hoitotyön koulutusohjelma.

- Kozhimannil, K. B., Hardeman, R. R., Attanasio, L. B., Blauer-Peterson, C., O'Brien, M. 2013. Doula Care, Birth Outcomes, and Costs Among Medicaid Beneficiaries. *American Journal of Public Health*, 103, 4, 113-121. Viitattu 9.11.2016. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.
- Kozhimannil, K. B., Vogelsang, C. A., Hardeman, R. R., Prasad, S. 2016. Disrupting the Pathways of Social Determinants of Health: Doula Support during Pregnancy and Childbirth. *Journal of The American Board of Family Medicine*, 29, 3, 308-317. Viitattu 13.11.2016. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>, National Center for Biotechnology Information.
- Ksetu. 2016. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry. Viitattu 7.11.2016. <http://ksetu.fi/>
- Ksetu. 2016. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry. Viitattu 8.11.2016. <http://ksetu.fi/index.php/ksetu/arvomme/>
- Laimio, A., Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyy. Jyväskylä: Keski-Suomen Sosiaaliturvayhdistys.
- Liitto. 2016. Ensi- ja turvakotien liitto. Viitattu 31.3.16. <https://ensijaturvakotienliitto-fi.directo.fi/liitto/>
- McComish, J. F., Groh, C. J., Moldenhauer, J. A. 2013. Development of a Doula Intervention for Postpartum Depressive Symptoms: Participants' Recommendations. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 23, 1, 3-15. Viitattu 9.11.2016. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.
- McGrath, S. K., Kennell, J. H. 2008. A Randomized Controlled Trial of Continuous Labor Support for Middle-Class Couples: Effect on Cesarean Delivery Rates. *Birth*, 35, 2, 92-97. Viitattu 9.11.2016. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.
- Nätkin, R. 2003. Moninaiset perhemuodot ja lapsen hyvä. Julkaisussa *Perhe murroksessa*. 2003. Toim. Forsberg, H. & Nätkin, R. Helsinki: Gaudeamus Kirja, 16-38.
- Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. 3. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro.

Phillips, D. L., Kelly, C. 2013. Social Work Should Embrace Doula. Health & Social Work, 39, 2, 117-120. Viitattu 9.11.2016. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.

Porkka, S., Salmenjaakko, J. 2006. Vapaaehtoistyön työnohjauksen järjestäminen. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Porkka, S. 2015. Vapaaehtoistyön työnohjaus – taitolaji. Julkaisussa Vapaaehtoistyön työnohjauksen erityispiirteitä. 2015. Toim. Porkka, S. & Tenhunen, T. Suomen mielen-terveysseura, 35-48.

Rahoitus ja hallinto. 2016. Ensi- ja turvakotien liitto. Viitattu 7.11.2016. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/rahoitus-ja-hallinto/>

Rautaparta, M. 2010. Raskaus synnytys äitiys. Äidiksi omaa kehoa kuunnellen. Helsinki: WSOY.

Ritala-Koskinen, A. 2001. Mikä on lapsen perhe? Tulkintoja lasten uusperhesuhteista. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 38 / 2001. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Rouhe, H., Saisto, T., Toivanen, R., Tokola, M. 2013. Kun synnytys pelottaa. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Sevon, E., Huttunen, J. 2002. Odottavan äidin vastuu. Julkaisussa Rönkä, A., Kinnunen, U. (toim.). 2002. Perhe ja vanhemmuus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Spiby, H., Mcleish, M., Green, J., Darwin, Z. 2016. 'The greatest feeling you get, knowing you have made a big difference': survey findings on the motivation and experiences of trained volunteer doula in England. BMC Pregnancy & Childbirth, 16, 1, 289. Viitattu 13.11.2016. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>, National Center for Biotechnology Information.

Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheet (verkkojulkaisu).

ISSN=1798-3215. 2015. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu: 15.10.2016.

http://www.stat.fi/til/perh/2015/perh_2015_2016-05-30_tie_001_fi.html

Synnytyksen jälkeinen masennus. 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.11.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/ai-tiys-ja-lastenneuvola/synnytyksen-jalkeinen-masennus>

Syrjänen, K. 2003. Vapaaehtoisten jaksaminen. Julkaisussa Tukea ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoiminnalle. 2003. Toim. Hakkarainen, P. Helsinki: Kansalaisareena, 33-37.

Tarvitsetko apua? Vauva- ja lapsiperheet. 2016. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry. Viitattu 29.3.2016. <http://ksetu.fi/tarvitsetko-apua/vauva-ja-lapsiperheet/>

The Role of Hormones in Childbirth. 2016. Childbirth Connection. Viitattu 28.10.2016. <http://www.childbirthconnection.org/maternity-care/role-of-hormones/>

Toikko, M., Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.

Tolvanen, J. 2016. Baby blues -työntekijä. Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry. Keskustelu 3.5.2016.

Työmuodot. 2016. Ensi- ja turvakotien liitto. Viitattu 31.3.2016. <http://www.ensija-turvakotienliitto.fi/tyomuodot/>

Wikgren, J. (toim.) 2014. Onnistunut doulatoiminta. Ensi- ja turvakotien liiton työpapereita.

Liitteet

Liite 1. Sähköposti doulille

Tervehdys doulat!

Sosionomiopintoni Jyväskylän ammattikorkeakoulussa ovat loppuillaan ja tarkoitukseni on tuottaa Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:lle **perehdytysopas doulille**. Perehdytysoppaan tarkoitus on olla tietopaketti uusille (ja miksei vanhoillekin) doulille, sisältäen pääpiirteittäin sellaiset aihealueet kuin:

- Ensi- ja turvakotien liiton esittely ja historia
- Vapaaehtoistyön eettiset periaatteet
- Tutkimuksia doulauksen hyödyistä
- Käytännöt Keski-Suomen ensi- ja turvakodin doulana
- Doulan rooli
- Tietoisku raskaudesta ja synnytyksestä
- Kirjallisuuslista tiedonjanoisille

Jokainen aloittava doula voi lisäksi kerätä kansioonsa materiaalia oman mielenkiintonsa mukaan.

Tässä kohtaa haluaisinkin kuulla lyhyesti teidän jo toimivien doulien mielipiteen siitä,

mikä on mielestänne osa-alue, jota uusille doulille olisi hyvä painottaa? Ja

tuleeko mieleen, jokin muu asia tai aihe, joka olisi hyödyllistä olla oppaassa doulatoiminnan aloittamisen näkökulmasta?

Olen kovin kiitollinen jokaisesta vastauksesta! Tiiviit vastaukset voi lähettää 22.5. mennessä suoraan minulle sähköpostiini: G7985@student.jamk.fi.

Ystävällisin keväterveisin
Mari Lehtola

Liite 2. Sähköposti doulakoordinaattoreille

Hei! :)

Lämmin tervehdys kaikille Ensi- ja turvakotien liiton doula-toiminnassa työskenteleville. Olen Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija ja toteutan yhteistyössä Keski-Suomen ensi- ja turvakodin kanssa opinnäytetyöni, joka on perehdytysopas doulille. Olisinkin erittäin kiitollinen, jos ehtisitte lyhyesti vastaamaan minulle

sähköpostitse tai soittamaan, jos se on vaivattomampi tapa teille. Kysymykseni kuuluu:

Onko teillä yhdistyksessänne käytössä perehdytysopas doulalle?

Jos näin on, mitkä ovat karkeasti oppaan pääteemat tai keskeisimmät sisältöaiheet? Esimerkiksi ihan vain oppaan otsikot lueteltuna.

Kiitos paljon jo etukäteen vaivannäöstänne! Tavoitteenani on tuottaa tarkoituksenmukainen, hyödyllinen ja monipuolinen opas, joten teidän vastauksistanne olisi paljon hyötyä. Mahdollisia vastauksianne odotan 15.4. mennessä, jotta pysyn työssäni aikataulussa.

Mukavaa ja aurinkoista kevään jatkoa sekä työn iloa! :)

Ystävällisin terveisin

Mari Lehtola

Liite 3. Sähköposti erityiskysymyksistä

Hei!

Olen Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelija ja teen opinnäytetyönäni Keski-Suomen ensi- ja turvakodille perehdytysopasta doulille. Oppaaseen olisi tarkoitus saada myös tiivis info siitä, **mitä doulan on hyvä tietää ja ottaa huomioon toimiessaan tukihenkilönä ulkomaalaiselle (pakolaiselle, maahanmuuttajalle tai vain toisesta kulttuurista muuttaneelle)**. Keski-Suomen ensi- ja turvakodin doulakoordinaattoreilla oli vasta vähän kokemusta asiasta, joten he neuvoivatkin kääntymään teidän puoleenne. Olisi todella hienoa kuulla ihan lyhyesti teidän mielipiteenne siitä, mitkä ovat tärkeitä pointteja ko. asiassa. Kiitos jo paljon etukäteen, jos ehditte vastaamaan pikaisesti ja lyhyesti.

Ystävällisin terveisin

Mari Lehtola

Liite 4. Aineisto

Doulakoulutus	<p>Koulutuksen aiheet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vapaaehtoisten tutustuminen toisiinsa • Yleinen informaatio raskausajasta ja synnytyksestä • Yhdistyksen ja vapaaehtoistyön esittely <p>Yhden vierailijan luentodiat</p>
Doulat	<ul style="list-style-type: none"> • Käytännön asiat tässä ryhmässä • Doulan rooli • Kysymyslista ensivierailulle (suomeksi ja englanniksi) • Englanninkielinen synnytyssanasto • Lista apukeinoista synnytyksessä, kivunlievityskkeinot (myös itsestäänselvyydet) • Informaatiota erikoistapauksista (maahanmuuttajat, hyväksikäyttöä kokeneet ym.) • Tens-vuokraajien yhteystiedot • Sektion, kaksossynnytyksen ja perätilasynnytyksen kulku • Otettava huomioon, että toisinaan uusia doulia otetaan ns. lennossa
Yhdistyksen työntekijät ja heidän materiaalinsa	<ul style="list-style-type: none"> • Keskustelut työntekijöiden kanssa • Ensi- ja turvakotien liiton vapaaehtoistoiminnan materiaalipaketti. 2014. Ensi- ja turvakotien liitto. • Wikgren, J. (toim.) 2014. Onnistunut doulatointi. Ensi- ja turvakotien liiton työpapereita. • Yhdistyksen ja liiton monisteita
Muut doulakoordinaattorit	<ul style="list-style-type: none"> • Vapaaehtoistoiminnan eettiset periaatteet • Vaitiolositoumus • Raskauden vaiheet • Synnytyksen käynnistäminen ja vaiheet • Lääkkeetön kivunlievitys • Lääkehoito • Doulaparin pelisäännöt • Käytännön asiat • Lomakkeet <p>Kulttuurieroista:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vok -tukisuhteet alkavat yleensä kovin vähin esitiedoin • Doulalle tärkeitä tietoja: laskettu aika, ikä, vähän edes taustaa, kieli ja isän osallisuus • Vastaanottokeskuksen yhdyshenkilö ja doula sopivat tapaamisen • Vastaanottokeskus järjestää tulkin

	<ul style="list-style-type: none"> • Tapaamisessa tärkeä kysyä: perheen toiveet, kulttuuritaustasta, saako doula koskea, sairaudet • Doulan on tärkeää kertoa konkreettisista synnytyskäytännöistä Suomessa • Synnytyksiin tulee yleensä tulkki mukaan tai vähintään puhelimen päähän
Kirjallisuus	<ul style="list-style-type: none"> • Rautaparta, M. 2010. Raskaus synnytys äitiys. Äidiksi omaa kehoa kuunnellen. Helsinki: WSOY. • Rouhe, H., Saisto, T., Toivanen, R., Tokola, M. 2013. Kun synnytys pelottaa. Helsinki: Minerva Kustannus Oy. • Karvonen, L. 2014. Doulien kokemus saamastaan perehdytyksestä ja tuesta. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, hoitotyön koulutusohjelma. • Internetsivut

Liite 5.

Perehdytysopas doulille